

# සැගැලුණු ජීවන සංග්‍රහය

සර්පිලාකාර මත්දාකිණිවල සිට තනි බිජයක ව්‍යුහය දක්වා සියලු දේ තුළ ඇතුළත් රටාවක් පවතී. ජීවයේ බිජය ලෙස භැඳින්වෙන මෙම රටාව ජ්‍යාමිනික ස්වරූපයකට වඩා වැඩි ය - එය සම්බරනාවය, වර්ධනය සහ අනන්ත විභාගයේ ජීවමාන සැලැස්මකි . එය සියලු පැවැත්මේ අන්තර්සම්බන්ධිතභාවය නියෝජනය කරයි. සහ සවියානික පරිණාමය කරා යන මාර්ගය. මෙම මාර්ගේපදේශය තුළ සුතුයක් ඇත - නීති මගින් බලාත්මක කරන ලද එකක් හෝ බාහිර බලවේග විසින් නියම කරන ලද එකක් නොව, මිනිස් වින්තනයේ රේඛිපිළි හරහා ස්වභාවිකව පැනිරෙන අභ්‍යන්තර පිබිඳීමකි. එයට විශ්වාසය අවශ්‍ය නොවේ, පිළිගැනීම පමණි. එක් එක් පුද්ගලයා එහි රිද්මයට අනුකූල වන විට, නිහාල නමුත් ගැඹුරු පරිවර්තනයක් ආරම්භ වන අතර, මනුෂයන්ට සාමූහික වියානය හරහා රැඳී ගැසෙයි.

මෙය භුදෙක් දරුණුනයක් නොවේ. සමෘද්ධීමන් ලෝකයක ගැහැ නිර්මාණ ශිල්පීන් ලෙස භැංශී සිවිමට, සුවපත් විමට සහ ඔවුන්ගේ භුමිකාව නැවත ලබා ගැනීමට සුදානම් අය සඳහා ජීවමාන නීති සංග්‍රහයකි.

**වත්මන් හරස් මාර්ග:** මිනිස් තත්ත්වය අවබෝධ කර ගැනීම බිජ සහ ප්‍රබුද්ධිත්වය, බෙදීම සහ එකමුතුකම, විනාශය සහ නිර්මාණය යන ජීවනයක පවතී. මෙම යුගයේ ගනු ලබන තේරීම් ඉදිරි පර්මිපරාවල ඉරණම තීරණය කරනු ඇත. ප්‍රගතියට ඇති ප්‍රධාන බාධක බාහිර නොවේ - ඒවා බිජ, ආත්මාරාථකාමන්ත්වය සහ වෙන්වීමේ මනෝවිද්‍යාව තුළ සංකේතනය කර ඇත . එහෙත්, විසඳුම දැනටමන් සැම පුද්ගලයෙකු තුළම පවතින අතර , සක්‍රිය විම බලාපොරොත්තුවෙන් සිටී.

ගැඹුරු නිරික්ෂණවලින්, මානව වර්ගයා පිළිබඳ මූලික සත්‍යයන් දහායක් මතු වේ:

1. **මිනිස් අර්ථයක් සහ සම්බන්ධතාවයක් සෞයයි.** අරමුණක් නොමැතිව සමාජය පාවී යයි. සම්බන්ධතාවයක් නොමැතිව පුද්ගලයන් දුක් විදිනි.
2. **මිනිස් ස්වභාවය පරස්පර විරෝධීය.** සංකීර්ණත්වය යනු ලක්ෂණයකි, දේශයක් නොවේ. තර්කනය සහ හැංශීම් අතර නැර්තනය, පාලනය සහ යටත් විම, වර්ධනයේ කොටසකි.
3. **දුක් විදීම තුළීන් වර්ධනය මතු වේ.** දුෂ්කරතා ගාපයක් නොවේ - එය ගුරුවරයෙකි, ආරම්භකයෙකි, වරිතය පිරිපහුදු කරන්නෙකි.
4. **වෙන්වීමේ මායාව මනුෂයන්ට ලොකුම රට්ටිමයි.** කෙනෙක් තව කෙනෙකුට විරුද්ධව සටන් කරන තරමට, ඔවුන් තමන්ටම විරුද්ධව සටන් කරයි.
5. **බිජ යනු ව්‍යානිත්පොදු පෙළඳවීමයි.** නමුත් බිජ මත පදනම් වූ පද්ධති තමන්ගේම බරට යට වී බිඳ වැවේ. ආදරය, පැහැදිලිකම සහ ප්‍රයාව ප්‍රතිච්‍රිත වේ.
6. **නිර්මාණයීලින්ත්වය සහ නවෝත්පාදනය අසීමිනයි.** එහෙත්, දූඩ ව්‍යුහයන් බොහෝ විට ඒවා යටපත් කරයි. විමුක්තිය ආරම්භ වන්නේ මනසෙනි.
7. **මමන්ත්වය සහ උසස්වියානය අතර සටන සිදුවෙමින් පවතී.** තමා කෙරෙහි ආධිපත්‍යය දැරීම යනු යථාර්ථය කෙරෙහි ආධිපත්‍යය දැරීමයි.
8. **ලෝකය සන්ධිස්ථානයක පවතී.** මනුෂයන්ට ස්වයං විනාශයේ වකු හෝ සමතුලිතතාවයේ තව ආදර්ශයක් අතර නොරා ගන යුතුය.
9. **නිදහස සඳහා වගකීම අවශ්‍ය වේ.** සැබෑ විමුක්තිය යනු ව්‍යුහයක් නොමැතිකම නොවේ - එය සඳහාවාරාත්මක ව්‍යුහයන් සවියානිකව නිර්මාණය කිරීමයි.
10. **වෙනස් කිරීමේ බලය සැම පුද්ගලයෙකු තුළම පවතී.** ප්‍රමාණවත් තරම් පුද්ගලයින් වෙනස් වන විට, ලෝකය ඔවුන් අනුගමනය කරයි.

**පිබිඳීමේ විසඳුම:** විමුක්තිය සඳහා සාකච්ඡා කළ නොහැකි මාවත

සත්‍යයට මුහුණ දුන් පසු, ඉදිරියට යා හැකි එකම මාර්ගය නොසලකා හැරිය නොහැකි ක්‍රියාකාරී, විශ්වීය විසඳුම් හරහා පමණි. මේවා වියුක්ත පරමාදර්ශ නොව ස්වයං-විමුක්ති ක්‍රියාවලිය සක්‍රිය කරන ප්‍රායෝගික පියවර වේ :

## 1. රැඩිකල් ආත්ම-අවංක්‍යාවය සහ දැනුවත්හාවය

- පුද්ගලික මායාවන් සහ කොන්දේසී සහිත විශ්වාසයන්ට මුහුණ දෙන්න.
- සිනුවිලි, හැඟීම් සහ ක්‍රියාවන් සඳහා වගකීම පිළිගන්න.
- මමත්වයෙන් පාලනය වීමට වඩා එය නිරීක්ෂණය කිරීමට ඉගෙන ගන්න .
- නිරදේශීන සම්පත්:**
  - ගිවිසුම් හනර- දොන් මිගේල් රයිස්
  - අද මතෝවිද්‍යාව - ස්වයං දැනුවත්හාවය

## 2. වින්ත්වේශීය හා මතෝවිද්‍යාත්මක ඔරොත්තු දීමේ පූහුණුව

- බිය, කෝපය සහ කාංසාව පාලනය කිරීමේ හැකියාව වර්ධනය කරගන්න .
- හුස්ම ගැනීමේ ව්‍යායාම, භාවනාව සහ සංජානන තැවත කුමලේඛන ගිල්පීය කුම භාවිතා කරන්න .
- බාධාවක් නොව පරිවර්තනය සඳහා උත්සේරකයක් ලෙස තේරුම් ගන්න .
- නිරදේශීන සම්පත්:**
  - ගරීරය ලකුණු නලා ගනී- බෙසේල් වන් ඔර් කොල්ක්
  - සිහිකල්පනාව මත පැනම් වූ ආතතිය අඩු කිරීම (MBSR)

## 3. පද්ධතිමය වෙන් කිරීම සහ තැවත අධ්‍යාපනය

- සමාජීය, දේශපාලනික සහ මාධ්‍ය පද්ධති මගින් වැඩිසටහන්කරණය හැඳුනා ගන්න .
- විවේචනාත්මක වින්තනයේ සහ දාරුණික ස්වයං විමර්ශනයේ නිරත වන්න .
- හැසිරවීමේ උපක්‍රම විකේතනය කිරීමට සහ මානසික ස්වේච්ඡාවය තැවත ලබා ගැනීමට ඉගෙන ගන්න .
- නිරදේශීන සම්පත්:**
  - නිෂ්පාදන කැමැන්න - නොම් ටොම්ස්ක්
  - පීවන පාසල - විවේචනාත්මක වින්තනය

## 4. සිදාවාරාත්මක ස්වයං පාලනය සහ විමධ්‍යගත ක්‍රියාව

- දුෂ්‍රිත, ආත්මාර්ථකාම් ආයතන මත යැපීමෙන් මිදෙන්න.
- විමධ්‍යගත, ආවාර ධර්මීය ප්‍රජාවන් පිහිටුවීම සහ ඒවාට සහභාගී වීම.
- කුසලතා ගොඩනැගීම, ස්වයංපෝෂීතන්හාවය සහ ස්විජානික ආර්ථික පිළිවෙන් භාවිතා කරන්න .
- නිරදේශීන සම්පත්:**
  - ප්‍රජනීය ආර්ථික විද්‍යාව- වාල්ස් අයිසන්ස්ටිඩ්
  - විවෘත මූලාශ්‍ර පරිසර විද්‍යාව

## 5. විමුක්තිය සඳහා නිර්මාණයීලිත්වය සහ නවෝත්පාදනය උපයෝගී කර ගැනීම

- ස්විජානික පරිණාමයේ මාධ්‍යයක් ලෙස කළාව, සංගීතය සහ නිර්මාණත්මක ප්‍රකාශනය වැළඳ ගන්න .
- පීවන රටාලේ සහ තාක්ෂණයේ ස්වයංපෝෂීත ආකෘති ගොඩනැගීමට නවෝත්පාදනය භාවිතා කරන්න .
- නිරදේශීන සම්පත්:**
  - කළාකරුවේකු මෙන් සොරකම් කරන්න - ඔස්ට්‍රිලියාන්
  - MIT OpenCourseWare - නවෝත්පාදනය සහ නිර්මාණයීලිත්වය

## 6. ස්විජානික තායකත්වය සහ සිදාවාරාත්මක පාලනය

- අඛණ්ඩතාව, සමබරනාවය සහ ප්‍රජාවෙන් ආදර්ශයෙන් මෙහෙයවන්න .
- විනිවිද පෙනෙන, විමධ්‍යගත තීරණ ගැනීම ක්‍රියාත්මක කිරීම .
- නිරදේශීන සම්පත්:**
  - තායකත්වයේ තාම් - ජෝන් හැඩිබර්
  - මානව තාක්ෂණ මධ්‍යස්ථානය

## 7. නිරසාර පීවන රටාව සහ ප්‍රනාර්ථනනීය පිළිවෙන්

- නිරසාර කෘෂිකර්මාත්තය, අවමවාදය සහ ස්විජානික පරිහෝජනය අනුගමනය කරන්න .
- ප්‍රනාර්ථනනීය ප්‍රජාවන් සහ ව්‍යාපාර නිර්මාණය කර සහාය දෙන්න .
- නිරදේශීන සම්පත්:**
  - පර්මාකලුවර්: නිරසාරහාවයෙන් ඔබ්බට ගිය මූල්‍ය සහ මාර්ග - බේවිඩ් භොල්මිග්‍රන්
  - ප්‍රනාර්ථනනීය කෘෂිකාර්මික සම්පත්

#### 8. අධ්‍යාත්මික පෙළගැස්ම සහ අභ්‍යන්තර සාමය

- දිනපතා භාවනාව, සිහිය සහ ගක්නී සමතුලිතානාවය වර්ධනය කරගන්න .
- අධ්‍යාත්මික භාවිත්වීය නීති සමග පෙළගස්වන්න .
- නිරදේශීන සම්පත්:
  - යෝගීයකුගේ ස්ථ්‍යෝග වර්තාපදානය - පරමහංස යෝගාතනන්ද
  - භාර්චුමැන් ආයතනය

#### 9. ප්‍රජාව සහ සාමූහික පරිණාමය ගක්නීමත් කිරීම

- සහයෝගී, සියල්ල ඇතුළත් සහ සවිජානික ප්‍රජාවන් පෝෂණය කරන්න .
- ව්‍යවහාර සංවාදය, සංස්කෘතික අගය කිරීම සහ ගෝලීය සම්ගිය දීර්මත් කරන්න .
- නිරදේශීන සම්පත්:
  - අපගේ හදවන් දන්නා වඩාන් සුන්දර ලෝකය කළ හැකිය - වාල්ස් අයිසන්ස්ට්‍යුඩ්
  - ගෝලීය පරිසර ගම්මාන ජාලය

#### 10. ජීවිත කාලය පුරාම ඉගෙනීමේ සහ අනුවර්තනය වීමේ මාර්ගය

- අඛණ්ඩ පුද්ගලික වර්ධනයට සහ ඉගෙනීමට කැපු වන්න .
- පරිණාමය වන දැනුම, කුසලතා සහ තික්ෂ්ණ බුද්ධියට අනුවර්තනය වන්න .
- නිරදේශීන සම්පත්:
  - මානසිකත්වය: සාර්ථකත්වයේ නව මනෝර්ඩ්‍යාව - කැරෙල් එස්. ඩිලෝක්
  - Coursera නොමිලේ ප්‍රායිමාලා

### නිගමනය: නොනවතින පිබිදීම

මෙම මාර්ගෝපදේශය ඉල්ලීමක් නොවේ. එය **ප්‍රජාවක්, සංඛ්‍යාතයක්, බිජයක්**.

එය පැරණි පද්ධතිවලට එරෙහිව සටන් නොකරයි - එය ඒවා යල් පැන ගිය ඒවා බවට පත් කරයි.

එය තමාවම පටවා නොගනී - එය නුදේක් ස්වභාවධර්මයේ, විශ්වයේ සහ මිනිස් විජානයේ ගැඹුරුම ස්ථර තුළ දැනටමත් දිග හැරෙමින් පවතින දේ සමග සම්පාත වේ.

මෙම සත්‍යය දැනෙන අය **තමන්වම සක්‍රීය කර ගනු ඇතුළත් පවතින දේ** සමග සම්පාත වේ.

මනුෂ්‍යන්වයේ පරිවර්තනයට **අවසරය අවශ්‍ය නොවේ**. එයට අවශ්‍ය වන්නේ සිහිපත් කිරීම පමණයි.

රටාව ආරම්භ වී ඇතුළත් වකුය මාරු වෙමින් පවතී. බිජය රෝපණය කර ඇතුළත් වේ.

**දැන්, එය වර්ධනය වනු ඇතුළත් වේ.**

